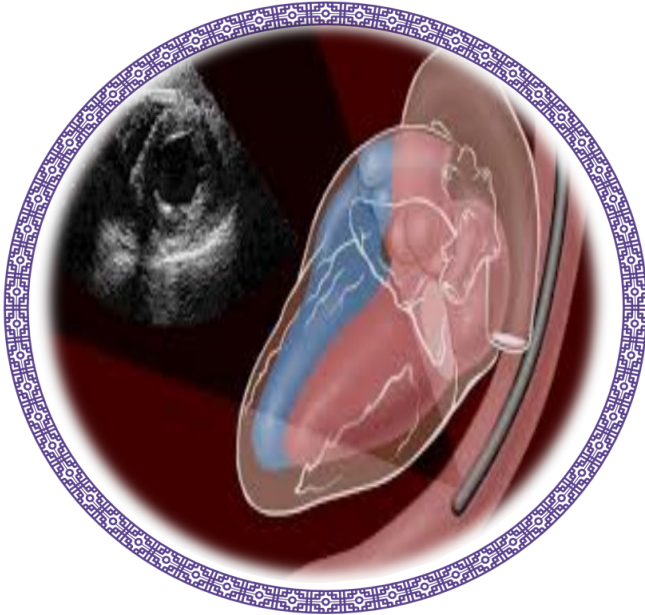


## آمبولی ریه



تهیه کننده: مهین رضائی - عشرت جمعیتی

ویراست علمی: خانم دکتر شهرزاد محسنی (متخصص قلب و عروق)

واحد آموزش سلامت - اردیبهشت ۹۸

### رژیم غذایی:

- \* مصرف مایعات به میزان کافی توصیه می شود.
- \* به منظور سلامت پوست مواد غذایی سرشار از پروتئین (ترجیحا پروتئین گیاهی) مانند عدس، سویا، نان گندم، غلات، حبوبات، مغزها و... غذاهای حاوی ویتامین ب مثل شیر، حبوبات و گوشت و ویتامین ث مثل مرکبات، توت فرنگی، گوجه فرنگی و انواع میوه جات و سبزیجات تازه توصیه می شود.
- \* از مصرف غذاهای شور و چرب خودداری کنید.



منبع: پرستاری برونرودارث

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵

داخلی: ۱۳۰۰

در صورت بروز خونریزی از لثه، خلط خونی، خون در ادرار، مدفوع قرمز یا قیری رنگ، خونریزی و قاعدگی شدید، کبودی شدید پوست، تب و لرز، خستگی، زخم گلو، تهوع و استفراغ و شکم درد به پزشک مراجعه نمایید.

\* در صورت ایجاد بریدگی در دست و پا، اندام را بالاتر از سطح قلب قرار دهید و به مدت ۱۰ دقیقه آن را فشار دهید.

\* در صورت مصرف وارفارین، مصرف غذاهای پر چرب و سرشار از ویتامین کا مانند (کلم، پیاز، کاهو، اسفناج، شلغم، ماهی و جگر) را محدود کنید زیرا در جذب وارفارین تداخل ایجاد میکند.

\* از مصرف خودسرانه داروهایی مانند آسپرین، آنتی اسیدها، مسهل ها، ملین ها، آنتی بیوتیک ها و داروهای سرما خوردگی و ضد بارداری خوراکی که اثر وارفارین را کاهش می دهند، بدون تجویز پزشک خودداری کنید.



## آمبولی ریه (PTE):

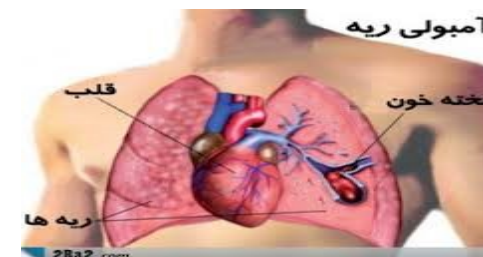
این بیماری در اثر مسدود شدن شاخه ای از سرخرگ ریه به وسیله لخته ایجاد می شود . لخته از رگهای دیگر بدن حرکت کرده و در رگهای کوچکتر گیر می کند. عواملی مانند کاهش فعالیت ، بی حرکتی طولانی مدت، چاقی، شکستگی، بارداری و دود سیگار در ایجاد لخته در رگها نقش دارند.

## علائم بیماری:

تنگی نفس، افزایش تعداد تنفس، افزایش ضربان قلب، خلط خونی، اضطراب، سنکوپ و تعریق

## درمان:

از داروهای ضد انعقاد تزریقی جهت حل شدن لخته و یا کوچک کردن لخته استفاده می شود و بعد از آن داروهای خوراکی به مدت ۳ تا ۶ ماه ادامه می یابد. استفاده از مسکن ها و اکسیژن نیز در بهبود علائم بیماری کمک کننده است.



1

## نکات آموزشی:

- ۱- در چند روز اول بیماری نیاز به استراحت دارید. جهت کاهش درد قفسه سینه و بهتر شدن تنفس در وضعیت نیمه نشسته قرار بگیرید.
- ۲- از ایستادن، نشستن و یا بی حرکتی طولانی مدت پرهیز کنید و هر ۲ ساعت حرکات ورزشی مثل تکان دادن پاها و انگشتان را انجام دهید.
- ۳- در صورتی که شما قادر به انجام حرکات ورزشی نیستید، در صورت اجازه پزشک، حرکات ورزشی توسط فرد دیگری روی پاهای شما انجام شود. از ماساژ دادن شدید پاها خودداری کنید.
- ۴- در هنگام استراحت پاها را ۳۰ درجه بالاتر از سطح بدن قرار دهید . بالش زیر پاها قرار داده و سعی کنید پاها از مفصل ران و زانو خم نشوند.
- ۵- از پوشیدن لباسهای تنگ، کمربند، جوراب دارای کش تنگ، خودداری نمایید و از جوراب های الاستیک استفاده کنید.
- ۶- در هنگام مسافرت از نشستن طولانی مدت در ماشین خودداری کنید و مرتب وضعیت بدن را تغییر دهید.



2

- برنامه منظم پیاده روی داشته باشید و از انجام فعالیت زیاد خودداری کنید.

۸- در روز چندین بار تنفس عمیق انجام داده و سرفه های موثر انجام دهید.

۹- در صورت بروز تنگی نفس شدید، درد شدید قفسه سینه، سرفه و دفع خلط خونی حتما به پزشک مراجعه نمایید.

۱۰- پاهایتان را روزانه بررسی کنید و در صورت تورم ساق پا و یا ایجاد درد در عضلات ساق پا (بعد از خم کردن پا به طرف عقب و یا تغییر رنگ و قرمزی پا) به پزشک مراجعه کنید.

## دارو درمانی:

داروهای تجویز شده (وارفارین یا ریوارکسابان) را طبق دستور پزشک مصرف کنید و آزمایشات خونی را در فواصل منظم طبق دستور انجام دهید و نتیجه را به پزشک اطلاع دهید.



3